

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
/Уварова В.Б./

MEHIO

24 декабря 2025 г.

Ясли с 1 до 3-х лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/2	3,9	4,6	14,9	118	0,4
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,4	4,4	14,7	109	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	0,2		8,1	33	0
Итого			347	6,5	9	37,7	260	0,4
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150/7	2,6	3,5	6,4	70	4,9
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	65	10,2	3,1	4	87	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,3	4,8	16,5	119	8,1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			502	17,1	11,7	45,4	360	13,1
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,5	23,9	2,7	284	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,2	0,1	13,3	53	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			340	16,4	24,2	35,7	424	0
Всего				40	44,9	118,8	1044	13,5

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
/Уварова В.Б./



МЕНЮ

24 декабря 2025 г.

Сад с 3-х до 7 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,5	6,3	20	159	0,6
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,6	5,3	15,9	122	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		7,4	31	0
Итого			441	8,4	11,6	43,3	312	0,6
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	3,4	6,7	9,8	115	7,3
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	75	12,3	4,5	5,9	112	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,1	4,5	21,6	139	10,5
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	2,6	0,3	16,8	81	0
Итого			645	21,4	16	61,9	478	18
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	20,9	34,5	4	409	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			400	22,6	34,7	31,6	527	0
Всего				52,4	62,3	136,8	1317	18,6

Медицинская сестра

Волкова А.И.